

BAB 6: PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian hubungan pengetahuan, sikap, dan status ekonomi keluarga dengan pola makan mahasiswa Asrama Universitas Andalas, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Distribusi frekuensi mahasiswa yang menjadi responden sebagian besar mahasiswa berusia 18 tahun keatas dan berdasarkan jenis kelamin sebagian besar responden adalah mahasiswa perempuan.
2. Distribusi frekuensi pola makan mahasiswa sebagian besar adalah pola makan yang buruk.
3. Distribusi frekuensi pengetahuan gizi mahasiswa sebagian besar adalah berpengetahuan cukup.
4. Distribusi frekuensi sikap mahasiswa tentang gizi sebagian besar menunjukkan sikap yang baik.
5. Distribusi frekuensi status ekonomi keluarga mahasiswa sebagian besar termasuk kedalam status ekonomi yang rendah.
6. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi mahasiswa dengan pola makan mahasiswa Asrama Universitas Andalas tahun 2022 dengan *p-value* 0,3 ($p > 0,05$).

7. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara sikap mahasiswa dengan pola makan mahasiswa Asrama Universitas Andalas tahun 2022 dengan *p-value* 0,08 ($p > 0,05$).
8. Terdapat hubungan yang bermakna antara status ekonomi keluarga mahasiswa dengan pola makan mahasiswa Asrama Universitas Andalas tahun 2022 dengan *p-value* 0,006 ($p < 0,05$).

4.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut

:

1. Bagi mahasiswa diharapkan meningkatkan pengetahuan terkait gizi seimbang demi mempertahankan sikap yang baik dalam pemilihan makan sehingga pola makan akan terjaga dan kebutuhan tubuh akan zat gizi dapat terpenuhi. Mahasiswa sebaiknya juga memperbaiki pola makannya melalui perbaikan kebiasaan makan makanan yang beraneka ragam seperti meningkatkan konsumsi makanan pokok, lauk-pauk, sayur-sayuran dan buah-buahan serta memilih pangan lokal yang harganya relatif terjangkau. Mahasiswa juga diharapkan mengonsumsi makanan sesuai dengan anjuran porsi makan yang ada pada pedoman gizi seimbang.
2. Bagi Asrama Universitas Andalas diharapkan dapat berkolaborasi dengan Fakultas Kesehatan Masyarakat melalui kegiatan mahasiswa gizi untuk memberikan edukasi terkait gizi seimbang dan jenis pangan

lokal dalam bentuk poster dan memperhatikan keanekaragaman jenis makanan yang akan dijual di kantin kampus.

3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian terkait faktor-faktor lain yang bisa mempengaruhi pola makan mahasiswa yang belum diteliti dalam penelitian ini seperti lingkungan, teman sebaya, dan lain-lain agar bisa mendapatkan informasi lebih banyak yang berkaitan dengan pola makan dan menggunakan metode lain seperti *case control*. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk mengurasi bias penelitian dalam penggunaan instrument penelitian.

